65

DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 5.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

ODEZWA.

Do P. T. Naczelników i nauczycieli gimnastyki Tow. sokolich.

Celem zastanowienia się nad stworzeniem »zawodowej organizacyi nauczycieli gimnastyki« — zapraszam wszystkich P. T. naczelników i nauczycieli gimnastyki Towarzystw sokolich w Austryi na Zgromadzenie, które odbędzie się we Lwowie dnia 1. lipca b. r. tuż po jubileuszu Sokoła - Macierzy, o godz. 10 rano.

Porządek dzienny:

1. Cel organizacyi.
2. Projekt statutu.
3. Wybór komitetu założycieli.
4. Wnioski.

Zgłoszenia z udziałem w Zgromadzeniu nadsyłać należy na ręce podpisanego najdalej do 1. czerwca b. r. z podaniem: imienia i nazwiska, miejscowości, roku urodzenia, zawodu i wysokości rocznej płacy w Sokole. Daty te potrzebne są do obliczeń w sprawie utworzenia funduszu emerytalnego, zapomogowego i kasy chorych.

We Lwowie, w kwietniu 1907.

Edmund Cenar

(plac Dąbrowskiego l. 1.).

Park Jordana we Lwowie.

Sprawa założenia Parku Jordana we Lwowie odżyła na nowo w b. r. w sferach stolicy. Sprawa ta, niezmiernie doniosła z uwagi na rozwój wychowania cielesnego młodzieży stolicy, ma za sobą już pewną historyę. Jeszcze w r. 1890 powstała myśl stworzenia we Lwowie tej instytucyi. Ś. p. Mieczysław Baranowski, ówczesny inspektor szkół lwowskich, poruszył sprawę tę w chwili stworzenia we Lwowie pierwszych korpusów wakacyjnych, którą gorąco popierał ówczesny wiceprezydent Dr. Zdzisław Marchwicki. Dr. Henryk Jordan, odwiedzając w tym czasie korpusy wakacyjne, zachęcał obu zwolenników parku do wytrwania w zamiarze, a piszącemu niniejszy szkic, biorącemu również czynny udział w tej akcyi i desygnowanemu do technicznego przeprowadzenia myśli, dawał wskazówki z własnej praktyki i doświadczeń zebranych w parku swoim w Krakowie.

Niestety — ówczesne stosunki finansowe miasta, perspektywa bliskiej wystawy krajowej, tudzież brak należytego zrozumienia doniosłości takiej instytucyi — stanęły zaporą w skutecznem załatwieniu tej rzeczy.

Zamiast Parku Jordana powstało wtedy: »Pierwsze boisko korpusów wakacyjnych« na Dubsówce (w lasku za dzisiejszą szkołą kadecką) kosztem około 500 złr., tudzież kąpiele natryskowe, kosztem drugich 500 złr. Boiskiem tym zaradzono na razie gwałtownej potrzebie tworzenia boisk do gier dla korpusów — nie rozwiązano jednak kwestyi stworzenia dla młodzieży stolicy odpowiednio urządzonych miejsc zabawowych, na którychby mogła w wolnym czasie od nauki krzepić zdrowie swoje przyzwoitą rozrywką. W ciągu roku szkolnego, w sezonie letnim młodzież, jak przed założeniem boiska korpusów, tak i później, nie miała stałych boisk, wałęsała się z łąki na łąkę, niejednokrotnie spędzana kijem z miejsca na miejsce przez gorliwych strażników plantacyi. Z wybudowaniem szkoły kadeckiej — upadło także boisko korpusów na Dubsówce. Z braku należytego dozoru przyrządy gimnastyczne rozkradziono, pozostały tylko kąpiele natryskowe, z których do dziś dnia korzysta młodzież korpusów wakacyjnych. Polepszyły się nieco stosunki na tem polu po wystawie krajowej w r. 1894. Plac powystawowy, na wyżynie stryjskiej, opróżniony z budynków wystawowych, przeznaczyła Rada miasta na boisko zabaw dla młodzieży. — Kosztem 700 zł. przyprowadzono go do porządku, zniwelowano i zasiano trawą. Równocześnie z tem odżyła na nowo myśl założenia na tem miejscu parku gier. Tak ś. p. M. Baranowski, jako też ś. p. Justyn Lang i inni pragnęli w tem miejscu stworzyć park w rodzaju Jordana, wprawdzie z niezupełnem naśladownictwem, w każdym jednak razie z pewną organizacyą, umożliwiającą młodzieży regularny tok zabaw. Pragnienia te zostały niestety znów tylko pra-

gnieniami — park nie przyszedł do skutku — pomimo, że plac powystawowy stał się jedynem centrum, na którem skupiał się niemal wszelki ruch zabawowy lwowskiej młodzieży.

Od czasu tego upłynął znów szereg lat bez sukcesu dla tej sprawy.

Powstała nowa instytucya »Związek rodzicielski«, a z nią nadzieja ujrzenia Parku Jordana. Ale nadzieja ta złudną była. Rada miasta głuchą była na wszelkie żądania w tej kwestyi. Lwów nie miał szczęścia do Parku Jordana.

Dopiero starania Rady szkolnej okręgowej z kilku lat ostatnich, zmierzające do stworzenia boisk dzielnicowych, poruszyły sprawę tę na nowo. Wniesione przez Radę szkolną okręgową przedstawienie w tej sprawie, rozpatrywała sekcya organizacyjna Rady miasta (ref. Ihnatowicz). Urząd budowniczy opracował nawet plan skromnego budynku boiskowego w granicach 9000 kor., któryby miał stanąć na boiskach dzielnicowych, ale znów sprawa stanęła z niewytłumaczonych przyczyn.

Wkońcu wytoczono najcięższe działo.

C. k. Rada szkolna krajowa odezwą specyalną do Rady miasta, przedstawia potrzebę założenia we Lwowie parku Jordana. Niewątpliwie tak odezwa ta, jak i zbliżająca się wystawa przyrodniczo-hygieniczna zdziałały, że długotrwałe, bo od r. 1890, domagania się stworzenia parku gier we Lwowie odniosą wreszcie sukces.

Założeniem Parku zajął się fizykat miejski, względnie Dr. Legeżyński, który ująwszy akcyę w swoje ręce, popierany gorąco i silnie przez ś. p. prezydenta Michała Michalskiego, pchnął sprawę na tory realne.

Uzyskawszy ze strony prezydenta ś. p. Michalskiego zapewnienie przeznaczenia na instytucyę tę potrzebnych finansów — przystąpił od razu do czynu.

Do opracowania projektu zawezwało prezydyum miasta podpisanego, dając mu następujące dyrektywy:

a) Park Jordana powstać ma na wzgórzach parku stryjskiego, od wieży wodnej, aż w głąb placu wyścigowego i jego bocznych pól;

b) ma być urządzony z zamachem europejskim i zastosowany do dzisiejszych potrzeb naszych;

c) otwarcie jego i oddanie do użytku ma nastąpić przed lub w czasie Zjazdu lekarzy i przyrodników r. 1907. (C. d. n.).

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

7. Okr. wielkie rozb. na zewn. posobnie w $^1/_4$ okręgu. Zaczynamy pr. ram. z położenia ramion w górę na zewnątrz. Okr.

przyr. pr. r. w dół z okr. gór. lew. zewn. + okr. dol. prz. wewn. z okr. przyr. l. w dół (l. str.) + okr. przyr. prz. do góry (l. str.) z okr. dol. lew. wewn. + okr. gór. przyr. zewn. z okr. przyr. lew. do góry (p. str.).

8. Okr. wielkie rozb. na wewn. po sobie w $^1/_4$ okr. również z położenia ramion w górę na zewn.

Okr. gór. pr. wewn. z okr. przyr. lew. w dół (pr. str.) + okr. przyr. pr. w dół (l. str.) z okr. dol. lew. zewn. + okr. dol. pr. zewn. z okr. przyr. l. do góry (pr. str.) + okr. przyr. pr. do góry (pr. str.) z okr. gór. l: wewn.

Te same dwa połączenia otrzymamy, poczynając z położenia ramion w lewo w odwrotnym porządku.

9. Okręgi wielkie spólne w prawo: okr. gór. spólne w pr. + okr. spólne przyr. w dół (pr. str.) + okr. spólne dolne w lewo + okr. przyr. spólne do góry.

10. Okręgi wielkie spólne w lewo dadzą oczywiście te same połączenia tylko w przeciwnym kierunku.

Krążenia w okręgach wielkich spólnych urozmaicać jeszcze możemy, już to zastępując okr. przyr. okręgami przedbarkowymi, już to wyprzedzaniem jednego ramienia przed drugim w obiegu wielkiego okręgu. I tak n. p. w prawo:

Okr. gór. wewn. lew. z okr. przyr. pr. w dół (pr. ramię wyprzedza o $^1/_4$ okr. wielkiego) + okr. dol. spól. w lewo (l. ramię dogania prawe) + okr. gór. zewn. pr. z okr. przyr. l. do góry (pr. ram. znów wyprzedza o $^1/_4$ okr.) i t. d. albo:

Okr. przyr. pr. w dół z okr. dol. zewn. l. (l. ram. wyprzedza o $^1/_4$ okr.) + okr. dol. pr. wewn. z okr. przyr. l. do góry + okr. gór. spól. w prawo (pr. ramię dogania).

11. Okręgi wielkie spólne posobne w prawo, lewe ram. wprzód. Okr. przyr. l. w dół + okr. przyr. pr. w dół + okr. przyr. l. do góry + okr. przyr. pr. do góry + okr. gór. l. wewn. + okr. górny pr. zewn. Okręgi dolne pomijamy, gdyż wypadają w lewo i lewym ram. naprzód. Za to górne muszą być wykonane i z żadnej kombinacyi nie mogą być usunięte. A że te ostatnie wykonywamy posobnie w $^1/_2$ okręgu, przeto i reszta okręgów, t. j. przyręcznych muszą być również posobne w $^1/_2$ okręgu a nie równoczesne parami, jak to miało miejsce w dwóch poprzednich krążeniach pod 9. i 10.

12. Okręgi wielkie spólne w lewo, posobne, prawem ram. wprzód dają te same krążenia tylko w przeciwnym kierunku.

13. Okręgi wielkie spólne, posobne w prawo, prawem ram. wprzód. Okr. przyr. pr. w dół + okr. przyr. l. w dół + okr. dol. pr. wewn. + okr. dol. l. zewn. + okr. przyr. pr. do góry + okr. przyr. l. do góry. Dla tych samych powodów, co pod 11. i 12. pomijamy górne okręgi z obowiązkowym wykonaniem dolnych a wszystkie posobnie w pół okręgu.

14. Okręgi wielkie spólne, posobne w lewo, lewem ramieniem wprzód. Tu mają miejsce te same krążenia w przeciwnym kierunku.

Urozmaicenia. W czterech ostatnich krążeniach (jeżeli wyłączymy zupełnie okręgi przyręczne), uzyskamy możność wykonania obydwu par okręgów małych, w ten sposób, że poczynając n. p. w prawo lewem ramieniem, wykonamy okręgi dolne posobnie w całym okręgu, a poczynając prawem, górne w całym okręgu. Różnicę w czasie, jaka wówczas powstaje, wyrównać można przyspieszeniem i zwolnieniem obiegu w odpowiednich momentach w okręgach wielkich tak, że te ostatnie, już nie w $1/_4$ ale w $1/_2$ okręgu posobnie wykonane będą.

Krążenia w płaszczyźnie bocznej.

W opisie tych krążeń, zajmować się będziemy tylko temi, które poczynamy lub też w całości wykonywamy w ustawieniu tułowia czelnem, inne zaś t. j. w ustawieniu bocznem stałem pomijamy, jako już znane nam z opisu krążeń czelnych.

O k r ę g i p r z y r ę c z n e.

W położeniu ramienia wprzód, przez łączne wykonanie dwóch okręgów za i przed ręką, otrzymamy znane nam już krążenie, pod postacią złamanej ósemki. To samo otrzymamy w położeniu ramienia wstecz.

W położeniu ramion wprzód wykonuję praworącz okr. przyr. w dół pr. poczem, kurcząc ramię, przenoszę rękę nad lewy bark i tu wykonuję okr. nadbark., w dalszym ciągu podbark., w końcu opuszczam ramię w dół i okręgiem wielkim wstecz do góry powracam w pierwotne położenie. W przeciwnym kierunku postępując, dokonywamy:

Okr. przyr. do góry + okr. podbar. do góry + okr. nadb. wstecz, w końcu okręgiem wielkim wstecz a w dół wracamy w pierwotne położenie.

Poczynając z położenia ramienia prawego w górę, wykonamy te same okręgi w dowolnym porządku:

Okr. nadb. + okr. przyr. w dół + okr. podb. albo z położenia w dół: okr. podb. + okr. przyr. do góry + okr. nadb.

Tak więc z pomocą $3/_4$ okręgu wielkiego uzyskujemy możność łącznego wykonania wszystkich trzech okr. przyręcznych a wszelkie inne kombinacye już same tu się nasuwają, jak n. p. okr. przyr. z nadbar. albo podbarkowym, dalej nadbarkowy z podbar. i na odwrót. Ponadto, wykonywując wskazane tu kombinacye jednem ram., okraszczać jeszcze możemy wykonaniem okręgów przyręcznych drugą ręką.

Wreszcie okręgi przyręczne oburącz w dół albo do góry połączyć możemy z barkowemi, tylko te ostatnie, wówczas, gdy jeden z nich będzie nadbar., drugi już musi być podbarkowym, zależnie od układu ramion jednego nad drugiem.

Okręgi małe.

Z powodu, że w wykonaniu tych okręgów, ramiona, działając nie zależnie od siebie, po obydwóch stronach tułowia, w żaden ze sobą nie wchodzą kontakt, krążenia tutaj ograniczyć się muszą do jednostronnego połączenia okręgu przybarkowego z przybiodrowym. W wyniku tego otrzymamy dwa okręgi jeden nad drugim i spiralnie włączone, wewnątrz jednego większego i mocno wydłużonego. To samo wykonać możemy oburącz.

Okręgi wielkie

zaczynamy jak zwykle z położenia ramion w górę. Jeżeli prawem ram. wykonywamy okręg wprzód w prawo i po dokonaniu zaś niezwłocznie taki sam okręg w lewo, uzyskamy łączne wykonanie dwóch okręgów wielkich i zataczamy linię krzywą, podobną do tej, którą dobrze już znamy z krążeń w okręgach przyręcznych t. j. wielką ósemkę. To samo krążenie wykonywamy wstecz i w końcu leworącz w obie strony. Ta sama ósemka wykonana oburącz raz w prawo, drugi raz w lewo, da nam w rezultacie swoim połączenie okręgów wielkich spólnych w prawo z takiemiż okręgami w lewo w obie strony.

Wreszcie wykonanie okr. wielkich rozbieżnych, tak jak one opisane były w pierwszej części i objaśnione figurami 45 *a* i 45 *b* możemy tu przyjąć jako połączenie pół okręgów rozb. na zewn. w pr. z pół okręgami rozb. na wewn. w lewo i na odwrót.

(Dok. nast.).

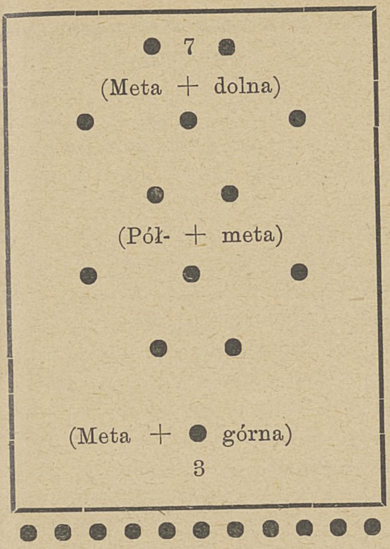
Palant (Piłka polska).

1. **Boisko.** Prostokąt 60 *m* długi, 30 *m* szeroki. Granice oznaczają się wapnem — rogi chorągiewkami. Na 7 *m* od tylnej granicy i 3 *m* od górnej, na osi środkowej prostokąta oznacza się chorągiewkami dwie mety: górną i dolną, zaś w połowie tych met: półmetę.

2. **Przybory.** Piłka gumowa nawijana, wewnątrz pusta, 7 *cm* w średnicy; palestra 80—90 *cm* długa, 3·5 *cm* w średnicy; 9 chorągiewek czerwono-białych.

3. **Liczba grających.** Dwie drużyny, każda po 12 graczy, każda wybiera sobie „matkę“.

4. **Losowanie — rozstawienie.** Los rozstrzyga, która drużyna zajmie metę górną, a która dolną „świnię“. Na mecie górnej staje drużyna rzędem za granicą boiska, a tylko podbijający staje przy chorągiewce; na świni drużyna rozstawia się w ten sposób, iżby całą powierzchnię prostokąta zajęła.



5. Cel gry. Drużyna górna ma zadanie podbijać piłkę i wykupiać się biegiem do mety dolnej; drużyna dolna stara się schwytać piłkę w locie (kampę), lub wykupiającego się — skuć.

6. Podbijanie piłki. Każdy, będący na mecie górnej podbija piłkę jeden raz — „matka“ bije 3 razy i to zawsze ostatnią, ażeby ci, którzy się jeszcze nie wykupili, uczynić to mogli. Porządek, w jakim gracze podbijają, ma być stale oznaczony, albowiem, gdy partyi przyjdzie zmienić stanowisko przy ponownem zdobyciu mety górnej, rozpocząć podbijanie winien ten, na którym poprzednio podbijanie stanęło. Podbijać musi się zawsze z jednego miejsca, które oznaczyć należy wapnem.

Poprawić podbijanie wolno, t. zn. jeszcze raz podbijać:

a) jeżeli palestra wymknie się z ręki;

b) jeżeli podbijający nie stał na właściwem miejscu;

c) jeżeli piłka poszła wstecz, za grającego;

d) jeżeli „oczko“ schwyci sam podbijający.

7. Wykupianie się. Przy wykupianiu się pozostawia się palestrę na mecie górnej. Po podbiciu piłki biegnie się do półmety, a stąd — jeśli sytuacya sprzyjająca, do dolnej mety; jeśli niesprzyjająca, pozostaje się przy półmecie aż do chwili, gdy następny gracz da kampę. Przy mecie dolnej musi pozostać wykupiający się tak długo, dopóki przeciwnicy nie mają piłki w ręce. Przy nawrotnym biegu wolno również przystanąć przy półmecie, jeżeli sytuacya jest groźną i powrócić dopiero przy podbijaniu następnem. W czasie wykupiania się nie wolno przekroczyć ani bocznej, ani tylnej granicy prostokąta. Z reguły powinien każdy wykupiać się po swojem podbijaniu. Jeżeli jednak gracz nie podbił piłki, rozpoczyna wykupianie się przy najbliższej kampie, danej przez następnych graczy. Może więc nie tylko jeden, ale kilku naraz wykupiać się.

Jeżeli wykupiający się zostanie skuty, t. j. otrzyma uderzenie piłką, może się odkuć, lub, jeśli kilku wykupiało się równocześnie, może którykolwiek odkuć go, t. zn. dopaść piłki i skuć jednego z drużyny przeciwnej — jednakże tylko wtedy, gdy się to stało w granicach między dolną metą a półmetą. Na to

odkucie odpowiada drużyna przeciwna powtórnem skuciem, na co znów nastąpić może odkucie się i t. d. Ostatecznie drużyna, która ostatnia została skutą, zajmuje „świnię".

Gdyby z chwilą ukończenia tury podbijań, t. zn. z chwilą, gdy „matka" ukończyła podbijanie, pozostał który niewykupiony (wliczając w to i „matkę"), drużyna traci stanowisko; obie drużyny zmieniają pola.

8. **Kucie.** Kuć można wykupiającego tylko wtedy, gdy jest w biegu; gdy stoi przy mecie dolnej lub półmecie skuwać go nie wolno. Skuwający nie może biedz z piłką w ręce, nie może trzymać długo piłki, lecz natychmiast po podjęciu piłki kuć, albo szybko odrzucić innemu graczowi ze swojej partyi, który natychmiast kuje lub szybko odrzuca dalszemu i t. d.

Skucie powstałe z kozła lub śluzu jest nieważne; podobnie jest nieważne, jeśli wykupiającemu przeszkodzono w biegu.

9. **Chwytanie piłki.** Piłka schwytana wprost z lotu (kampy) uprawnia do zmiany miejsca. Po schwytaniu kampy nie skuwa się.

10. **Czas gry.** Gra się bez przerwy 45 minut. Która z obu drużyn uzyska więcej punktów — zwycięża.

Liczenie punktów (Klasyfikacya). Każde podbicie piłki w górę (kampa) liczy się drużynie podbijającej jako **jeden punkt dobry.**

Każde schwytanie kampy liczy się drużynie chwytającej jako **jeden punkt dobry.**

Każde ostatnie skucie gracza przeciwnej drużyny liczy się drużynie skuwającej jako **jeden punkt dobry.**

Każde dłuższe trzymanie piłki w ręce przy skuwaniu liczy się jako **punkt dobry** drużynie przeciwnej.

Każde przekroczenie granicy przez wykupiającego się liczy się jako **punkt dobry** drużynie przeciwnej.

Każde wykroczenie przeciw prawidłom gry liczy się jako **punkt dobry** drużynie przeciwnej.

O wszystkich wykroczeniach decydują sędziowie bez prawa odwołania się.

Rozgrywka publiczna nastąpi tylko między dwiema najlepszemi drużynami, które w poprzednich przedwstępnych zawodach wykazały najwięcej **punktów dobrych.**

E. Cenar.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

d) Wsiady.

1. Wsiad rozkroczny (r. 158): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż i wykonywa przemach rozkroczny do siadu w siodle spojonemi nogami.

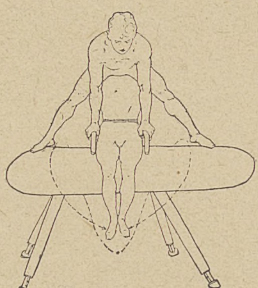


Fig. 158.

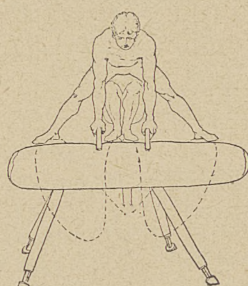


Fig. 159.

e) Koła.

Z podporu przodem:

1. Koło rozkroczne (r. 159): ćwiczący wykonywa przemach rozkroczny do podporu tyłem z »poziomką obunóż«, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny obunóż wstecz do podporu przodem.

Z podporu tyłem:

2. Koło rozkroczne wstecz: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach rozkroczny wstecz, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny obunóż wprzód do podporu tyłem.

f) Przeskoki.

Z podporu przodem:

1. Przeskok rozkroczny (rozkroczka) (r, 160): ćwiczący z rozpędu odbija się obunóż, podpiera się oburącz, wykonywa przemach rozkroczny, odtrąca się silnie rękami od łęków, łączy nogi, prostuje się w krzyżach i doskakuje na ziemię na drugą stronę konia.

Powyższy przeskok wykonywa ćwiczący też:

α) podporem oburącz w samym siodle,
β) " " na jednym łęku,
γ) " jednorącz.

Powyższy przeskok może ćwiczący też łączyć z ćwierć, pół całym obrotem w lewo lub w prawo dokonanym w locie uż przed doskokiem na ziemię.

2. Przeskok rozkroczny tyłem, z półobrotem w lewo: ćwiczący zachowuje się zupełnie tak samo, jak przy »wyskoku tyłem«, nie wyskakuje jednak na konia, tylko rozkrocznie przelatuje tyłem ponad konia i dochwytując przed sobą oburącz za łęki zeskakuje wstecz na ziemię na drugą stronę konia.

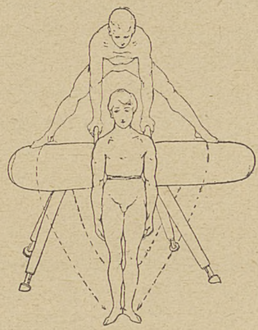


Fig. 160.

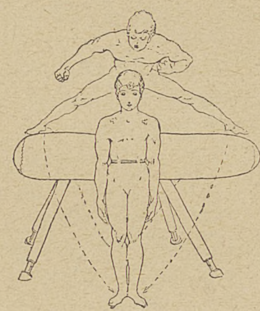


Fig. 161.

3. Przeskok rozkroczny wolny (r. 161): ćwiczący z rozpędu odbija się jednonóż, nie podpierając się wcale, wolnym przemachem rozkrocznym przelatuje ponad konia i doskakuje na drugą stronę konia.

Powyższy przeskok wykonywa ćwiczący też: odbiciem obunóż.

Z podporu tyłem:

4. Przeskok rozkroczny wstecz: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach rozkroczny wstecz do zeskoku na ziemię.

(C. d.n.).

Ćwiczenia ciupagą

czyli toporkiem góralskim.

Ułożył

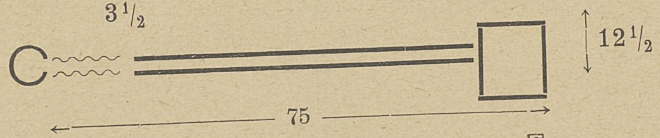
Wincenty Hałka, naczelnik Sokoła w Zakopanem.

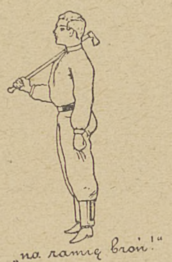
Spisał i ilustrował

St. Solecki.

Ciupaga, używana do ćwiczeń, musi mieć stałe wymiary, mianowicie: jest 75 *cm* długa (mierząc od styliska razem z żelazkiem obuszkiem). Stylisko zrobione jest z jasionu, całe spłaszczone, u nasady ma 4 *cm* szerokości a na końcu opatrzone jest piętką nieco grubszą i szerszą ($4\frac{1}{2}$ *cm*). Powyżej piętki, na długość 2—3 pię-

ści, po stronie wewnętrznej znajdują się karby, ażeby było chwytniejsze. Głębokość karbów = $1/2$ *cm* ilość ich jest dowolna. Ostrze ciupagi zrobione jest ze stali, przytępione, obuszek zaopatrzony wyrzniętym znakiem gniazda sokolego. Stylisko nie może być pokostowane, ani lakierowane lecz pozostaje naturalne, musi bowiem być szorstkie.





Wejście: „Na ramieniu broń“. (Ciupaga na prawem ramieniu).



Podstawa zasadna: Ciupaga i pr. ramię w pion, lewe r. wstecz na krzyże Fig. 0.

(Ostrze ciupagi na zewnątrz zwracać do przodu).

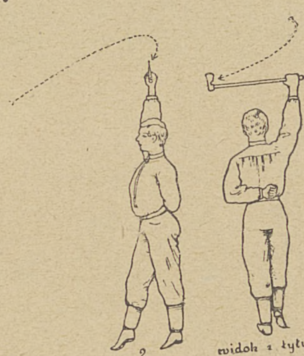
Takt: 1, 2, 3, 4.

Muzyka: Marsz Chałubińskiego.

Obraz I.



1. Okręg czelny po lewej, cięcie na głowę, wypad pr. wprzód Fig. 1.



2. Ciupaga czelnie nad głową (poziomo) — prawe ramię w pion zewnątrz — wykrok lotny (pr. na palcach) Fig. 2.



3. Ciupaga w pion — pr. nogę przystaw do lewej Fig 3.



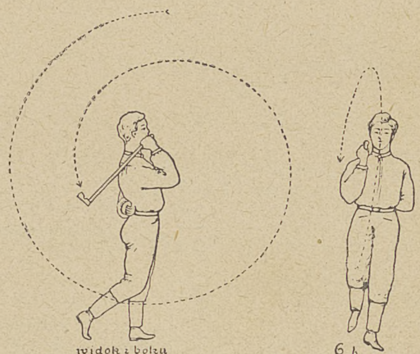
4. Okręg czelny w lewo do środka — krycie wierzch — rozkrok prawą (na palcach) Fig. 4.



5. Postawa zasadna — t. j. ciupaga w pion, pr. n. do l.) Fig. 5.



6. Okręg czelny przed sobą żewnątrz Fig. 6 a.



¼ obr. w lewo, prawa zostaje na palc. — ciupaga wstecz na r. Fig. 6 b.





7. Okręg przyręczny w dół 7 a.



postawa zasadna Fig. 7 b.


8


9


10

8. Okręg czelny przed sobą zewnątrz Fig. 8 ¼ obr. w l., pr. zostaje na palcach ciupaga w tył na r. Fig. 8.

9. Ciupaga w pion (wytrzymać) Fig. 9.

10. Prawą nogę przystaw do l. – post. Fig. 10.


11 a


11 b


12

11. Okręg czelny przed sobą zewnątrz Fig. 11 a.

¼ obr. w lewo, wypad prawą nogą wprzód, ciupaga wstecz na ramię Fig. 11 b.

12. Ciupaga w pion — pr. nogę przystaw do l — postawa Fig. 12.


13


14 a


14 b

31. Okręg czelny przed sobą zewn.— ¼ obr. w lewo do wypadu pr. n. wprzód — ciupaga wstecz na r. F. 13.

14. Okręg przyręczny przed sobą F. 14 a.

prawa noga do lewej — postawa Fig. 14 b.



15



16



„Na ramię broń!

15. Okręg czelny przed sobą do środka — rozkrok prawą na palce — ciupaga czelnie (poziomo) nad głową Fig. 15.

16. Ciupaga w pion — prawą przystaw do lewej — postawa Fig. 16.

Po 2, 3, albo 4 krotnem przećwiczeniu obrazu „Na ramię broń“!

Ostrze ciupagi zwracać na zewnątrz — w dół.

U w a g a: Do ćwiczeń ciupagami bierze się rozstęp wolny, tj. ramiona i ciupaga w bok. Takt liczy się na 4. W takcie pod 6. i 8. »$^1/_4$ obr. w l. pr. wst. na palcach«, wykonuje się $^1/_4$ obr. w l., palce opiera się o ziemię — a kolana złączone.

Przy ciosach, zamachach i okręgach czelnych ostrze ciupagi zwraca się w kierunku ruchu. Przy innych położeniach, ze sposobu trzymania ciupagi wynika, w którą stronę ma być zwrócone ostrze, a w którą obuszek. Stylisko bowiem stale dzierży się w dłoni tak, aby ostrze ciupagi było po stronie grzbietu ręki, a obuszek po stronie dłoni. Jedynie przy podnoszeniu »ciup. w pion« z ramienia i przy opuszczaniu »Na ramię broń« obraca się stylisko w dłoni tak, by ostrze zwracało się zewnątrz, a nie ku głowie.



0

Obraz II.

(Marsz Chałubińskiego).

Podstawa zasadna jak pod I. Fig. 0.



1. Okręg czelny do środka — ciup. wstecz na ramię i — wypad pr. w bok Fig. 1.



2. Okręg przyr. w dół Fig. 2 a.



Prawą nogę przystaw do lewej, ciup. w pion Fig. 2 b.



3. Ciupagę w dół za sobą przechwyć do lewej ręki Fig. 3 a.



Ciupaga czelnie nad głową (lewe ramię w pion zewnątrz) — rozkrok lewą (na palcach) Fig. 3 b.



4. Ciupaga w pion — l. n. przystaw do prawej (post.) Fig. 4.

(C. d. n.)

Kronika.

Szwecya. Dotychczasowy Związek szwedzkich Tow. gimn. zamienił się w szwedzki Związek Tow. gimnastycznych i sportowych (Svenska gymnastik och idrottsföreningarnes Riksforbund). Prezesem jest książę Gustaw Adolf szwedzki — zastępcą pułkownik Balck — znany nam ze Zlotu w r. 1903. Siedzibą Związku jest Stockholm.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XXVII. i XXVIII. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.